



## MONOGRÀFIC: LA NUTRICIÓ EN EL FUTBOL FEMENÍ

### • RESUM:

En els últims temps el futbol femení ha anat guanyant importància i avui hi ha més equips professionals, més visibilitat i presència de futbol femení en equips amateurs.

Una bona alimentació és factor clau en el rendiment Esportiu. I en el cas de les noies, cal tractar particularitats del cos de la dona: composició corporal diferent als homes, entorn hormonal, etc.

Actuar a nivell nutricional en l'esport marcarà diferències en el rendiment Esportiu i la salut de les jugadores.

### • OBJECTIUS:

Aprendre a nivell general la importància de la nutrició en l'àmbit del futbol femení per a aconsellar i aplicar nous hàbits alimentaris en l'equip.

### • TEMARI:

- Educació nutricional per a futbolistes.
- Particularitats de la jugadora de futbol.
- Diferències nutricionals en les diferents fases de la temporada.
- Alimentació pre i post partit.
- Control de l'alimentació en Viatges.
- Hidratació i futbol.
- Suplementació nutricional. Aspectes bàsics.

• **PONENT:** Núria Fernández Camps: Dietista Nutricionista. Especialista en nutrició Esportiva. Col·l. núm. CAT705. Actualment col·laboradora en Fundació Club Futbol Badalona i va ser nutricionista del primer equip durant la passada temporada.

• **CALENDARI:** 6 de juliol de 2021, de 16h a 19h. Classe virtual (videoconferència), Zoom.

• **PREU:** 40€. Descompte del 10% per afiliats al CTE (36€).